

# Ready to Run

*Entfessele dein natürliches Laufpotenzial*

**Dr. Kelly Starrett**

mit **T. J. Murphy**

**riva**

# INHALT

---

---

	Vorwort von T. J. Murphy	7
	Einleitung	19
<b>Teil 1</b>	<b>Kapitel 1</b> Laufen, ohne zu ermüden	31
	<b>Kapitel 2</b> Zum Laufen geboren	41
<b>Teil 2</b>	<b>Kapitel 3</b> Einführung in die Standards	49
	<b>Kapitel 4</b> Standard 1: Neutrale Fußstellung	55
	<b>Kapitel 5</b> Standard 2: Flache Schuhe	69
	<b>Kapitel 6</b> Standard 3: Elastische Brustwirbelsäule	81
	<b>Kapitel 7</b> Standard 4: Effiziente Squattechnik	89
	<b>Kapitel 8</b> Standard 5: Hüftbeugung	101
	<b>Kapitel 9</b> Standard 6: Hüftstreckung	109
	<b>Kapitel 10</b> Standard 7: Sprunggelenkbeweglichkeit	119
	<b>Kapitel 11</b> Standard 8: Aufwärmen und Abwärmen	129
	<b>Kapitel 12</b> Standard 9: Kompressionsstrümpfe	137
	<b>Kapitel 13</b> Standard 10: Schluss mit akuten Schmerzen	143
	<b>Kapitel 14</b> Standard 11: Hydration	159
	<b>Kapitel 15</b> Standard 12: Abspringen und Landen	167
<b>Teil 3</b>	<b>Kapitel 16</b> Einführung in die Mobilisationsarbeit	179
	<b>Kapitel 17</b> Mobilisationsübungen	203
<b>Teil 4</b>	<b>Kapitel 18</b> Hilfe bei häufigen Laufverletzungen	255
	<b>Kapitel 19</b> Sportmedizin mit Turbo	261
	Ein paar Worte zum Schluss	265
	Laufpower: Hier bilden Sie sich weiter	271
	Quellenangaben	275
	Über die Autoren	279
	Danksagung	281
	Register	283